

## ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG UND GESUNDHEITS-COACHING

# Ernähren Sie sich besser für mehr Gesundheit und Energie.

Erfahren Sie, wie Sie gesund und erfolgreich abnehmen können.

Nehmen Sie an unserem wöchentlichen Live-Webinar teil und holen Sie sich Experten-Tipps und jede Menge Motivation.

Kursleiter ist Niels Schulz-Ruhtenberg, Facharzt für Allgemein-, Sport- & Ernährungsmedizin

Datum	Das Vortrags-Programm der Online-Akademie (Webinar 19 Uhr)
Di. 26.3.24	Bewegung ist die beste Medizin
Di. 02.4.24	Abnehmblockaden erkennen und beseitigen
Di. 09.4.24	Sporternährung: Erfolg beginnt auf dem Teller
Di. 16.4.24	Biohacking für mehr Gesundheit & Fitness“ (mit Nico Airone)
Di. 23.4.24	Longevity Teil 1: Ernährung und Fasten zur Zellverjüngung (Autophagie)
<i>Do. 25.4.24</i>	<i>Start der Abnehm-Challenge von Insumed</i>
Di. 30.4.24	Longevity Teil 2: Die Ernährung der 100-Jährigen in den Blue Zones
Di. 07.5.24	Longevity Teil 3: Vitamine & Mikronährstoffe im Alter

Entdecken Sie unsere Online-Akademie für Ernährungs- und Gesundheitswissen

Wöchentliche Webinare: Jede Woche präsentiere ich Ihnen ein spannendes Ernährungs- und Gesundheits-Thema. Erhalten Sie direkt umsetzbares, alltagstaugliches Wissen. Mein Ziel ist es, Sie bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten zu unterstützen.

Immer verfügbar: Alle Webinare zeichnen wir auf. Videos und Audios sind innerhalb von 24 Stunden online abrufbar – dauerhaft im Kursbereich. Profitieren Sie das ganze Jahr über von unserem kontinuierlichen Angebot.

Die Online-Akademie: Neben den Live-Vorträgen wartet die Online-Akademie für Gesundheit und Ernährungsmedizin auf Sie. Im geschützten Mitgliederbereich haben Sie 24/7 Zugang zu allen Inhalten.

Umfassende Lerninhalte: Über 20 Lektionen, inklusive Video-Vorträgen, Artikeln, Checklisten, einem Podcast und einem Forum für Austausch und Motivation, warten auf Sie. Alles basiert auf medizinischen Fakten und ist in der Praxis erprobt.

Breites Themenspektrum: Von der Heilkraft der Ernährung über einen gesunden Lebensstil bis hin zu Sport, Schlaf, Prävention, Longevity und Stressmanagement – wir decken alle relevanten Bereiche ab.

Flexibles Lernen: Passen Sie das Lernen Ihrem Tempo und Interesse an. Vertiefen Sie Ihr Wissen und lernen Sie, es im Alltag umzusetzen. Der Austausch mit anderen und regelmäßige Q&As geben Ihnen zusätzliche Motivation.

Persönliche Begleitung: Ich unterstütze Sie persönlich auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Fitness oder einem nachhaltigen Abnehmerfolg.

Mehr erfahren: <http://www.Ernaehrungsmedizin.LIVE>

## Kostenüberblick: Ärztliches Ernährungscoaching

Wählen Sie die Option, die am besten zu Ihnen passt:

- 3-Wochen-Kennenlern-Angebot: Investieren Sie einmalig 69.- Euro in Ihre Gesundheit. Teilnahme an drei Live-Webinaren und voller Zugriff auf unsere Online-Akademie für drei Wochen. Ein idealer Weg, uns unverbindlich kennenzulernen und sich einen Motivationsschub zu holen. Ein Upgrade auf die 12-Wochen-Mitgliedschaft ist jederzeit möglich.
- 12-Wochen-Vollmitgliedschaft: Umfassende Unterstützung für einmalig 239 Euro. Teilnahme an allen Webinaren und unbegrenzter Zugriff auf Kursinhalte. Flexible Ratenzahlung möglich (3 x 79 Euro).
- Exklusives Angebot für langfristiges Engagement: Verlängern Sie nach den ersten 12 Wochen für weitere 3 Monate – für einmalig nur 99.- Euro.
- 14-Tage-Geld-zurück-Garantie: Ihre Zufriedenheit steht an erster Stelle. Nicht überzeugt? Geld zurück.

Warten oder Starten?

Beginnen Sie jetzt Ihre Reise zu einem gesünderen Lebensstil mit meiner professionellen Unterstützung.

